

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

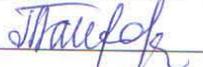
Министерство образования Московской области

Управление образования Одинцовского городского округа

МАОУ Одинцовский лицей №6 им. А. С. Пушкина

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Таирова Г.В.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора



Гильченко Е.Л.



Директор

Стрижак И. Г.

Протокол № 1
от « 27 » августа 2025 г.

Приказ № 455
от « 29 » августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь»

2 класс

Начальное общее

образование

(ФГОС НОО)

Составители:

Волкова О.В.

Иващенко О.Н.

Кулага О.Ю.

Такидзе Д.О.

Одинцово, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной студии «Движение - есть жизнь!» для учащихся 2-х классов составлена в соответствии с ФГОС второго поколения, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2019г. , допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, а также по результатам анкетирования родителей.

Возраст:

Программа предусматривает занятия для детей 8 лет.

Направление: спортивно- оздоровительное

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год.(68 ч)

Форма реализации программы: внеурочное время- 2раза в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 2 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы проведения: в форме урока-беседы, урока-путешествия, урока-соревнования

Актуальность. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у детей.

Цель программы. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Планируемые результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2.Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Содержание программы

Программа представлена шестью темами: здоровый образ жизни, здоровье в порядке-спасибо зарядке, личная гигиена, профилактика травматизма, нарушение осанки, подвижные игры и эстафеты. Культура и этикет.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, эстафетами, гимнастическими упражнениями.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика
1	Здоровый образ жизни	6	6	
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке	2	2	
3	Личная гигиена	1		1
4	Профилактика травматизма	5	5	
5	Нарушение осанки	1		1
6	Подвижные игры и эстафеты. Культура и этикет.	53		53

Календарно - тематическое планирование во 2а классе

№	Тема	Количество часов		Дата	
		Теория	Практика	Факт.	План
1	Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	1			
2	Беседа « Мир движений и здоровье»	1			
3	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!		1		
4	Личная гигиена. Беседа		1		
5	Профилактика детского травматизма	1			
6	Нарушение осанки	1			
7	Игры на внимание «За флажками»		1		
8	Игры на развитие внимания и памяти «Карлики –великаны»		1		
9	Игры на развитие памяти «Художник»		1		
10	Игры на развитие воображения «Запрещенное движение»		1		
11	Игры на развитие мышления и речи «Угадай чей голосок»		1		
12	Игры с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна»		1		
13	Беседа «Чтоб здоровым оставаться надо...»	1			
14	Эстафеты с обручами		1		
15	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»		1		
16	Беседа «Составление упражнений для утренней гимнастики»	1			
17	Эстафеты с баскетбольным мячом		1		

18	Профилактика травматизма	1			
19	Игры с мячом «Совушка»		1		
20	Веселые старты со скакалкой		1		
21	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый»	1			
22	Игра «Волки и овцы»		1		
23	Подвижная игра «Намотай ленту»		1		
24	Игры с прыжками. «Прыжки по полоскам»		1		
25	Игра «Без соли соль»		1		
26	Игра «Чет-нечет»		1		
27	Беседа о физических качествах	1			
28	Подвижная игра «Ловись, рыбка, большая и маленькая»		1		
29	Профилактика травматизма	1			
30	Олимпийские игры. Эстафеты с предметами		1		
31	Русская народная игра «Фанты»		1		
32	Игра «Кто боится колдуна?»		1		
33	Подвижная игра «Догонялки »		1		
34	Игровой урок. Моя любимая игра		1		

Календарно - тематическое планирование во 2б классе

№	Тема	Количество часов		Дата	
		Теория	Практика	Факт.	План
1	Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	1			
2	Беседа « Мир движений и здоровье»	1			
3	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!		1		
4	Личная гигиена. Беседа		1		
5	Профилактика детского травматизма	1			
6	Нарушение осанки	1			
7	Игры на внимание «За флажками»		1		
8	Игры на развитие внимания и памяти «Карлики –великаны»		1		
9	Игры на развитие памяти «Художник»		1		
10	Игры на развитие воображения «Запрещенное движение»		1		
11	Игры на развитие мышления и речи «Угадай чей голосок»		1		
12	Игры с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна»		1		
13	Беседа «Чтоб здоровым оставаться надо...»	1			
14	Эстафеты с обручами		1		
15	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»		1		
16	Беседа «Составление упражнений для утренней гимнастики»	1			
17	Эстафеты с баскетбольным мячом		1		

18	Профилактика травматизма	1			
19	Игры с мячом «Совушка»		1		
20	Веселые старты со скакалкой		1		
21	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый»	1			
22	Игра «Волки и овцы»		1		
23	Подвижная игра «Намотай ленту»		1		
24	Игры с прыжками. «Прыжки по полоскам»		1		
25	Игра «Без соли соль»		1		
26	Игра «Чет-нечет»		1		
27	Беседа о физических качествах	1			
28	Подвижная игра «Ловись, рыбка, большая и маленькая»		1		
29	Профилактика травматизма	1			
30	Олимпийские игры. Эстафеты с предметами		1		
31	Русская народная игра «Фанты»		1		
32	Игра «Кто боится колдуна?»		1		
33	Подвижная игра «Догонялки »		1		
34	Игровой урок. Моя любимая игра		1		

Календарно - тематическое планирование во 2в классе

№	Тема	Количество часов		Дата	
		Теория	Практика	Факт.	План
1	Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	1			
2	Беседа « Мир движений и здоровье»	1			
3	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!		1		
4	Личная гигиена. Беседа		1		
5	Профилактика детского травматизма	1			
6	Нарушение осанки	1			
7	Игры на внимание «За флажками»		1		
8	Игры на развитие внимания и памяти «Карлики –великаны»		1		
9	Игры на развитие памяти «Художник»		1		
10	Игры на развитие воображения «Запрещенное движение»		1		
11	Игры на развитие мышления и речи «Угадай чей голосок»		1		
12	Игры с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна»		1		
13	Беседа «Чтоб здоровым оставаться надо...»	1			
14	Эстафеты с обручами		1		
15	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»		1		
16	Беседа «Составление упражнений для утренней гимнастики»	1			
17	Эстафеты с баскетбольным мячом		1		

18	Профилактика травматизма	1			
19	Игры с мячом «Совушка»		1		
20	Веселые старты со скакалкой		1		
21	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый»	1			
22	Игра «Волки и овцы»		1		
23	Подвижная игра «Намотай ленту»		1		
24	Игры с прыжками. «Прыжки по полоскам»		1		
25	Игра «Без соли соль»		1		
26	Игра «Чет-нечет»		1		
27	Беседа о физических качествах	1			
28	Подвижная игра «Ловись, рыбка, большая и маленькая»		1		
29	Профилактика травматизма	1			
30	Олимпийские игры. Эстафеты с предметами		1		
31	Русская народная игра «Фанты»		1		
32	Игра «Кто боится колдуна?»		1		
33	Подвижная игра «Догонялки »		1		
34	Игровой урок. Моя любимая игра		1		

Календарно - тематическое планирование во 2в классе

№	Тема	Количество часов		Дата	
		Теория	Практика	Факт.	План
1	Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	1			
2	Беседа « Мир движений и здоровье»	1			
3	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!		1		
4	Личная гигиена. Беседа		1		
5	Профилактика детского травматизма	1			
6	Нарушение осанки	1			
7	Игры на внимание «За флажками»		1		
8	Игры на развитие внимания и памяти «Карлики –великаны»		1		
9	Игры на развитие памяти «Художник»		1		
10	Игры на развитие воображения «Запрещенное движение»		1		
11	Игры на развитие мышления и речи «Угадай чей голосок»		1		
12	Игры с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна»		1		
13	Беседа «Чтоб здоровым оставаться надо...»	1			
14	Эстафеты с обручами		1		
15	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»		1		
16	Беседа «Составление упражнений для утренней гимнастики»	1			
17	Эстафеты с баскетбольным мячом		1		

18	Профилактика травматизма	1			
19	Игры с мячом «Совушка»		1		
20	Веселые старты со скакалкой		1		
21	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый»	1			
22	Игра «Волки и овцы»		1		
23	Подвижная игра «Намотай ленту»		1		
24	Игры с прыжками. «Прыжки по полоскам»		1		
25	Игра «Без соли соль»		1		
26	Игра «Чет-нечет»		1		
27	Беседа о физических качествах	1			
28	Подвижная игра «Ловись, рыбка, большая и маленькая»		1		
29	Профилактика травматизма	1			
30	Олимпийские игры. Эстафеты с предметами		1		
31	Русская народная игра «Фанты»		1		
32	Игра «Кто боится колдуна?»		1		
33	Подвижная игра «Догонялки »		1		
34	Игровой урок. Моя любимая игра		1		

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью 8

восемь

листа (ов).


Директор лицея
Ориенталики
И. Г. Стрижак И. Г.

